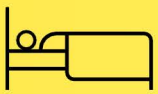
Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

CHANGE NOW

GAYA HIDUP AAFIYAT

PEMAKANAN

PENGURUSAN STRES



TIDUR BERKUALITI

SENAMAN

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasap.me/koo

Bagaimana nak **hilangkan 1 kg lemak?**

Senaman + **Pengambilan kalori terkawal** = **Kesihatan & kesejahteraan Menyeluruh**

Pelan **penurunan berat badan normal** adalah selama **2 minggu (14 hari) dengan 550 defisit kalori setiap hari.**

Defisit kalori 550/hari	Defisit kalori 550/hari	Defisit kalori 550/hari	Defisit kalori 550/hari	Defisit kalori 550/hari	Defisit kalori 550/hari	Defisit kalori 550/hari
Defisit kalori 550/hari	Defisit kalori 550/hari	Defisit kalori 550/hari	Defisit kalori 550/hari	Defisit kalori 550/hari	Defisit kalori 550/hari	Defisit kalori 550/hari

Jumlah defisit dalam dua minggu = **7,700 kalori = 1kg**
Penurunan berat badan normal dalam **satu bulan adalah 2kg**

Bagaimana anda mampu mengawal pemakanan untuk mengurang-kan berat badan anda?

40-Days Challenge merangkumi:

- Susunan meal plan yang terdiri dari makanan ruji yang dimakan rakyat Malaysia setiap hari
- Anggaran kalori 1500 – 2000 kalori

Amalkan **berpuasa sunat** untuk merehatkan perut anda

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

Adakah anda makan pada waktu yang betul?

Bagaimana pula dengan aktiviti fizikal?

- Sekurang-kurangnya 30 minit berjalan kaki setiap hari, berkebun atau mengemas rumah sehingga berpeluh
- Jadikan peluh sebagai sebahagian daripada keperluan harian anda

Bagaimana pula pola tidur anda?

- Tidur awal seawal selepas solat isyak dan bangun awal seawal sepertiga malam
- Tidur seketika sebelum zuhur untuk mendapatkan tenaga

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

CORAK PEMAKANAN: BOLEHKAH MAKAN TERLALU KERAP?

Antara huraian menarik dalam buku beliau "Islamic Diet" berkenaan makan terlalu kerap boleh menyebabkan:

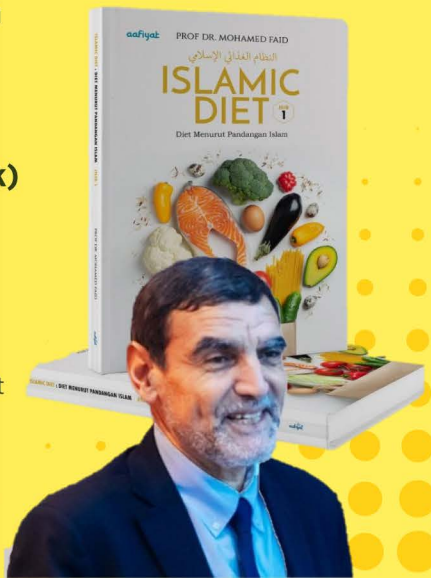
- Sistem penghadaman **tegang dan letih** kerana rembesan enzim berterusan
- Hempedu juga perlu **bekerja lebih masa** bagi menguraikan makanan berlemak.
- Pengambilan snek ringan, biasanya tinggi gula dan garam pula akan memberikan tekanan pada usus besar.
- Amalan makan tidak berhenti melebihi 10 jam menyebabkan **risiko serius terhadap perut dan usus.**
- Ianya merupakan **punca utama kemunculan penyakit berkaitan pencernaan:**

  Sembelit, kencing manis, darah tinggi, buasir, kanser usus dll

CORAK PEMAKANAN: BOLEHKAH MAKAN TERLALU KERAP?

Antara huraian menarik dalam buku beliau "Islamic Diet" berkenaan makan terlalu kerap boleh menyebabkan:

- **Perubahan kepada "body clock"** : tidak berselera makan waktu siang
- **Peningkatan kolestrol**
- Pembentukan **gas dalam usus**
- Pembentukan **lemak di abdomen dan organ** seperti rektum
- **Ketidakseimbangan hormon**
- **Masalah penghadaman**
- **Risiko penyakit kronik bertambah (Penyakit jantung, strok)**
- Gejala kencing malam terutama kepada kanak-kanak



Rujukan: Buku terjemahan penulisan Prof Dr Mohd Faid, Islamic Diet (Diet Menurut Pandangan Islam, ms 93

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

OLIVE HOUSE
We begin with Nature

TARIKH PUASA SUNAT WAJIB 2022

JAN
Jamadil Awal-Jamadil Akhir 1443H

A	I	S	R	K	J	S
						1
2	3	(4)	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

4 Jan= 1 JamadilAkhir

FEB
Jamadil Akhir-Rejab 1443H

A	I	S	R	K	J	S
		(1)	2	(3)	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

1 Feb= israk Mikraj
3 Feb= 1 Rejab

MAC
Rejab- Syaaban 1443H

A	I	S	R	K	J	S
		1	2	3	(4)	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

4 Mac= 1 Syaaban

APR
Syaaban-Ramadhan 1443H

A	I	S	R	K	J	S
					1	2
(3)	4	5	6	7	8	9
1	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

3 Apr= Awal Ramadhan

MEI
Ramadhan-S 1443H

A	I	S	R	K	J	S
1	2	(3)	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

3 Mei= Aidilfitri

JUN
Zulkaedah 1443H

A	I	S	R	K	J	S
			(1)	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

1Jun= 1 Zulkaedah

JUL
Zulhijjah 1443h-Muharram 1444H

A	I	S	R	K	J	S
					(1)	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	(30)
31						

1 Jul= 1 Zulhijjah
10 Jul= Aidiladha
30 Jul= Maal Hijrah / 1 Muharram

OGOS
Muharram-safar 1444H

A	I	S	R	K	J	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
15	22	23	24	25	26	27
28	(29)	30	31			

29 Ogos= 1 Safar

SEP
Safar- Rabiulawal 1444H

A	I	S	R	K	J	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	(28)	29	30	

28 Sept= 1 Rabiulawal

OKT
Rabiul Akhir-Jamadil Akhir 1444H

A	I	S	R	K	J	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
(9)	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	(27)	28	29
30	31					

9 Okt= Maulidurasul/
12 Rabiulawal
27 Okt= 1 RabiulAkhir

NOV
Rabiul Akhir- Jamadil Awal 1444H

A	I	S	R	K	J	S
		1	2	3	4	5
3	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	(26)
27	28	29	30			

4 Nov= 9 Muharram
5 Nov= Hari Asyura 10 Muharram
26 Nov= 1 Jamadil Awal

DIS
Jamadil Awal-Jamadil Akhir 1444H

A	I	S	R	K	J	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
(25)	26	27	28	29	30	31

25 Dis= 1 Jamadil Akhir

CHANGE NOW

- Puasa Isnin dan Khamis
- Puasa Hari Putih (13, 14, 15)
- Puasa Arafah
- Diharamkan Berpuasa
- Puasa Ramadhan
- Puasa Sunat Bertindih
- Puasa Tasu'a 9 Muharram
- Puasa Asyura 10 Muharram

AAFIYAT 40 DAYS CHALLENGE

Cadangan pengambilan produk di dalam pelan pemakanan ini hanya boleh digunakan bagi pelanggan yang ingin menurunkan berat badan (tanpa penyakit). Jika pesakit NCD ingin menggunakan pelan ini, anda perlu merujuk cadangan pengambilan produk di dalam solution guidebook. Dan pengiraan kalori telah mengambil kira pengambilan produk bagi semua solusi

CHANGE NOW

OLIVE HOUSE

	SARAPAN	TENGAHARI	MALAM	SNEK	AKTIVITI	TOTAL KALORI
	Ambil 2 sudu besar Olivie dan setengah sudu the BSO sebelum sarapan (264 kcal)	Ambil bancuhan 1-2 sudu besar cuka teen bersama 300 ml air sejuk/suam selepas makan tengahari	Taburkan sedikit CC pada makanan dinner anda		Tidak mengambil selain dari makanan yang disyorkan. Air kosong 8 gelas sehari.	
Day 1	1 bungkus nasi lemak biasa (250g, 300kcal) ☐	1 cawan nasi putih, sayur tumis, ikan goreng, sambal belacan, 550kcal ☐	1 mangkuk bihun sup ayam 350kcal ☐	Jambu Potong (300g) 110kcal and 2kpg pisang goreng 180kcal ☐	Berjalan laju: selama 30 minit, membakar 150kcal	1764 kcal
Day 2	2 potong roti dengan mentega kacang + 2 pisang 330kcal ☐	1 cawan nasi putih, 1 ikan masak asam pedas, ulam-ulaman 550kcal ☐	1 mangkuk laksam 300kcal ☐	Betik potong (300g) 100kcal and 4kpg keropok lekor (60g) 200kcal ☐		1744kcal
Day 3	1 pau kacang merah (60g)-170kcal ☐	1 pinggan Nasi Briyani Ayam (peha) 900kcal ☐	1 mangkuk mee kari 250g 350kcal ☐	Tembikai potong (500g) 80kcal ☐		1764kcal
Day 4	1 keping roti canai dengan sambal dan kuah dhal 400kcal ☐	1 cawan nasi putih, sayur tumis, ikan goreng, sambal belacan, 550kca ☐	1 burger ayam ramly 480kcal ☐	Jambu potong (200g) 70kcal ☐		1764kcal
Day 5	1 mangkuk oatmeal (200g), mentega kacang & 1 pisang 350kcal ☐	1 pinggan nasi ayam (peha) 650kcal ☐	1 mangkuk bihun sup ayam 350kcal ☐	10 biji buah mata kucing 40kcal & 1kpg karipap kentang 80kcal ☐		1734kcal
Day 6	1 keping tosai dengan cadni dan kuah dhal. 200kcal ☐	1 cawan nasi putih+ayam masak kicap+sayur goreng 550kcal ☐	1 pinggan bihun goreng 400kcal ☐	Timun potong (200g) 30kcal + 1kpg kuih ketayap 140kcal ☐		1764kcal
Day 7	1 mangkuk bihun goreng 400kcal ☐	1 cawan nasi putih, kuah tomyam, ayam goreng 550kcal ☐	1 mangkuk 400g laksa 350kcal ☐	2kpg kuih keria 180kcal ☐		1744kcal
Day 8	1 keping capati dan kuah dhal 200kcal ☐	1 cawan nasi, kari ayam, ulam ulaman 500kcal ☐	1 pinggan char kuey teow 750kcal ☐	Tembikai potong (500g) 80kcal ☐		1794kcal
Day 9	1 pinggan mee goreng mamak 650kcal ☐	1 cawan nasi putih, sayur tumis, ikan goreng, sambal belacan, 550kca ☐	1 mangkuk laksam 300kcal ☐	Jambu potong (100g) 30kcal ☐		1794kcal
Day 10	1 bungkus nasi lemak biasa (250g, 300kcal) ☐	1 cawan nasi putih, gulai ikan, ikan kering+sayur 600kcal ☐	1 mangkuk kuey teow sup 300kcal ☐	Nanas potong (100g) 50kcal + 3kpg goreng pisang 240kcal ☐		1754kcal
Day 11	1 pinggan kuey teow goreng 350kcal ☐	1 cawan nasi minyak, ayam masak merah, ulam ulaman 700kcal ☐	1 cup 400g laksa 350kcal ☐	Tembikai potong (500g) 80kcal ☐		1744kcal
Day 12	2 keping roti dengan mentega kacang + 2 pisang 330kcal ☐	1 cawan nasi putih, Ikan siakap steam, sayur goreng 450kcal ☐	6' subway club sandwich 400kcal ☐	Timun potong (200g) 30kcal +2 potong 70g choc cake 250kcal ☐		1744kcal
Day 13	1 pinggan nasi dagang (50g) 500kcal ☐	1 mangkuk laksam 300kcal ☐	nasi putih+telur mata+ sayur goreng 450kcal ☐	Betik potong (300g) 100kcal+ cucur udang (50g) 130kcal ☐		1744kcal
Day 14	2 keping roti, telur mata 240kcal ☐	1 pinggan nasi tomato, acar, ayam masak merah 600kcal ☐	1 mangkuk kuey teow sup 300kcal ☐	Betik potong (300g)100kcal+3kpg goreng pisang 240kcal ☐		1744kcal
Day 15	2 keping roti dengan kaya 200kcal ☐	1 pinggan nasi arab ayam mandy 450kcal ☐	1 pinggan Chicken chop 650kcal ☐	Timun potong (200g) 30kca+1kpg kuih ketayap 140kcal ☐	1 jam berlari, untuk membakar kalori chicken chop	1734kcal
Day 16	Roti ikan bilis (Gardenia) 190kcal ☐	1 cawan nasi putih, daging masak merah, sayur tumis 650kcal ☐	1 pinggan kuey teow kungfu 550kcal ☐	Jambu potong (200g) 60kcal ☐		1714kcal
Day 17	1 keping capati+ dhal 200kcal ☐	1 cawan nasi, kerabu mangga, ikan stim 400kcal ☐	1 pinggan Char kuey teow 750kcal ☐	Tembikai potong (500g) 80kcal ☐		1694kcal
Day 18	1 mangkuk oatmeal (200g) dengan mentega kacang & 1 pisang 350kcal ☐	1 cawan nasi putih, ikan goreng, asam pedas 550kcal ☐	1 mangkuk 400g laksa 350kcal ☐	1 kuih talam (100g) 182kcal + Jambu potong (100g) 30kcal ☐		1734kcal
Day 19	1 keping roti canai dengan sambal dan dhal 400kcal ☐	1 cawan nasi putih, ayam goreng kunyit + sayur goreng 550kcal ☐	1 pinggan Nasi goreng pattaya 350kcal ☐	Jambu potong (100g) 30kcal + 1kpg lepat pisang (90g) 190kcal ☐		1520kcal
Day 20	1keping roti coklat gardenia 180kcal ☐	1 cawan nasi putih, udang celup tepung, sup ketam 600kcal ☐	1 pinggan kuey teow goreng 350kcal ☐	Jambu potong (200g) 60kcal + 4kpg keropok lekor (60g) 200kcal ☐		1664kcal

Beli Produk OliveHouse Di Kedai Online Organik Https://wasap.my/kooi

AAFIYAT 40 DAYS CHALLENGE

Cadangan pengambilan produk di dalam pelan pemakanan ini hanya boleh digunakan bagi pelanggan yang ingin menurunkan berat badan (tanpa penyakit). Jika pesakit NCD ingin menggunakan pelan ini, anda perlu merujuk cadangan pengambilan produk di dalam solution guidebook. Dan pengiraan kalori telah mengambil kira pengambilan produk bagi semua solusi

CHANGE NOW

OLIVE HOUSE

	SARAPAN Ambil 2 sudu besar Olivie dan setengah sudu the BSO sebelum sarapan (264 kcal)	TENGAHARI Ambil bancuhan 1-2 sudu besar cuka teen bersama 300 ml air sejuk/suam selepas makan tengahari	MALAM Taburkan sedikit CC pada makanan dinner anda	SNEK	AKTIVITI Tidak mengambil selain dari makanan yang disyorkan. Air kosong 8 gelas sehari.	TOTAL KALORI
Day 21	1 keping capati+ dhal 200kcal	1 cawan nasi putih, ikan singgang, kangkung masak kunyit 550kcal	1 pinggan nasi goreng kampung 900kcal	Betik potong (300g)-100kcal & 4 kpg keropok lekor (60g) 200kcal		1714 kcal
Day 22	1 bungkus nasi lemak biasa (250g, 300kcal)	1 cawan nasi putih, 1 ikan masak asam pedas, ulam-ulaman 550kcal	1 mangkuk laksam 300kcal	1 kiwi 45kcal+2 Tepung Pelita (74g/kpg) 202kcal		1644kcal
Day 23	2 keping roti dengan peanut butter + 2 pisang 330kcal	1 pinggan nasi briyani ayam 646kcal	1 mangkuk mee kari 250g 350kcal	Betik potong (300g)100kcal + Tembikai potong (500g) 80kcal		1764kcal
Day 24	1 keping roti canai dengan sambal dan dhal 450kcal	1 cawan nasi putih, sayur tumis, ikan goreng, sambal belacan, 550kcal	1 pinggan nasi Ayam 250g 300kcal	Nanas potong (200g) 100kcal + Jambu potong 200 g 60kcal		1724kcal
Day 25	1 biji pau kacang merah 200kcal	1 cawan nasi putih+ayam masak kicap+sayur goreng 550kcal	1 pinggan mee goreng mamak 650kcal	Betik potong (300g)-100kcal		1764kcal
Day 26	1 mengkuk oatmeal dengan mentega kacang & pisang 450kcal	1 cawan nasi putih, ayam masak kicap, sayur tumis 550kcal	1 mangkuk 400g laksa 350kcal	Timun potong (200g) 30kcal + 1kpg kuih ketayap 140kcal		1754kcal
Day 27	1 keping tosai dengan cagni dan dhal. 200kcal	1 mangkuk mee bandung 400g 500kcal	1 pinggan nasi dagang (50g) 500kcal	Nanas potong (100g) 50kcal + 3kpg goreng pisang 240kcal		1754kcal
Day 28	1 mangkuk bihun goreng 400kcal	1 cawan nasi, sup daging dan air asam, daging bakar 650kcal	1 pinggan kuey teow goreng 350kcal	Jambu Potong (300g) 110kcal		1774kcal
Day 29	1 keping capati+ dhal 200kcal + 2 karipap kentang 140kcal	1 cawan nasi putih, ayam goreng kunyit + sayur goreng 550kcal	1 mangkuk bihun tomyam (200g) 300kcal	Jambu Potong (300g) 110kcal		1764kcal
Day 30	1 bungkus nasi lemak biasa (250g, 300kcal)	1 cawan nasi putih, sayur tumis, ikan goreng, sambal belacan, 550kcal	1 mangkuk bihun sup a yam 350kcal	timun potong (200g) 30kcal + 2kpg kuih ketayap 280kcal		1764kcal
Day 31	1 mangkuk oatmeal (200g) dengan peanut butter dan 1 pisang 350kcal	1 cawan nasi minyak, ayam masak merah, ulam ulaman 450kcal	1 mangkuk mee tom yam (250g) 400kcal	Jambu Potong (300g) 110kcal and 2kpg pisang goreng 180kcal		1764kcal
Day 32	1 bungkus nasi lemak biasa (250g, 300kcal)	1 cawan nasi putih, ikan goreng, asam pedas 550kcal	1 pinggan kuey teow goreng 350kcal	Timun potong (200g) 30kcal + 3 biji kuih keria (1kpg/30g) 270kcal		1694kcal
Day 33	2 keping roti dengan mentega kacang + 2 pisang 330kcal	1 cawan nasi putih, 1 ikan masak a sam pedas, ulam-ulaman 550kcal	1 mangkuk laksam 300kcal	Betik potong (300g) 100kcal+ cucur udang (50g) 130kcal		1774kcal
Day 34	Roti jala dengan kari 160g 250kcal	1 cawan nasi, ayam masak lemak, kangkong goreng 600kcal	1 pinggan nasi goreng biasa 350kcal	Jambu Potong (300g) 110kcal + 2kpg pisang goreng 180kcal		1754kcal
Day 35	1 pinggan nasi kerabu Ayam 360kcal	1 mangkuk soto ayam 350kcal	1 mangkuk kuey teow sup 300kcal	Jambu Potong (300g) 110kcal + 4kpg keropok lekor (60g) 200kcal		1634kcal
Day 36	2 keping roti, telur mata 240kcal	1 pinggan nasi arab ayam mandy 450kcal	1 pinggan Char kuey teow 750kcal	Tembikai potong (500g) 80kcal	4.5 jam bersihkan rumah untuk membakar kalori char koey teow	1784kcal
Day 37	1 keping capati+ dhal 200kcal	1 cawan nasi, sayur kangkung, ayam goreng 550kcal	1 mangkuk laksa 400g 350kcall	Jambu potong (200g) 60kcal + 1 donut 250kcal	1 jam setengah mengemas rumah untuk membakar kalori donut	1664kcal
Day 38	2 keping lempeng kelapa (60g) 170kcal	1 cawan nasi putih, ikan goreng, asam pedas 550kcal	1 mangkuk mee bandung 440g 500kcal	Nanas potong (100g) 50kcal + 3kpg goreng pisang 240kcal		1754kcal
Day 39	1 bungkus nasi lemak biasa (250g, 300kcal)	1 cawan nasi putih, ayam goreng kunyit + sayur goreng 550kcal	Nasi putih+telur mata+ sayur goreng 450kcal	Jambu potong (100g) 30kcal + 1kpg lepat pisang (90g) 190kcal	55 minit berlari, dapat membakar kalori makan tengahari	1754kcal
Day 40	1 pinggan nasi kerabu Ayam 360kcal	1 mangkuk mee tomyam (250g) 400kcal	Nasi, telur dadar & kailan ikan masin 550kcal	Timun potong (200g) 30kcal + 2 kuih bahulu (40g) 130kcal		1734kcal

Beli Produk OliveHouse Di Kedai Online Organik Https://wasap.my/60